

## **MN-000-54, CCNE: El embarazo: dele a su bebé el mejor comienzo**

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### **Snapshot of Group Session:**

**CCNE Lesson Title:** CCNE: El embarazo: dele a su bebé el mejor comienzo

**Developed by:** Texas WIC State Agency

**Date Developed:** November 2012

**NE Code:** MN-000-54

**Class Description:** This lesson begins with a “Fact or Fiction” activity to spark discussion about healthy habits during pregnancy. The lesson also includes a meal makeover activity and then ends with a wrap-up discussion where participants share ways to overcome their barriers to healthy habits.

**Target Audience:** Pregnant women

**Type of Learning Activities:** Pregnancy “Fact or Fiction” discussion, Meal Makeover activity and discussion.

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

**Lesson:** CCNE: El embarazo: dele a su bebé el mejor comienzo

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will be able to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• State three healthy habits during pregnancy.</li> <li>• Identify two ways to make a meal healthier.</li> <li>• Share ideas for overcoming one personal barrier to eating healthy and/or staying active.</li> </ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comer bien, mantenerse activa y seguir los consejos de su doctor puede ayudarles a usted y a su bebé a tener el mejor comienzo posible.</li> <li>2. La mayoría de nosotras puede mejorar nuestra dieta haciendo pequeños cambios. Durante el embarazo, las pequeñas decisiones que tomamos cada día ¡pueden marcar una gran diferencia!</li> <li>3. Todas las mujeres enfrentan algunos retos durante el embarazo. El intercambio de ideas sobre cómo superar esos retos, les dará apoyo y motivación para estar saludables.</li> </ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout titled “Embarazo: ¿mito o realidad?” (make enough copies for each participant)</li> <li>• Handout titled "Actividad para transformar las comidas" (make enough copies for each participant)</li> <li>• Have additional copies of relevant, pregnancy-related Texas WIC brochures available for participants who would like more information. Check the Texas WIC catalog at <a href="http://www.dshs.state.tx.us/wichd/WICCatalog/contents.shtm">http://www.dshs.state.tx.us/wichd/WICCatalog/contents.shtm</a> for a list of current materials. Examples include:</li> </ul> <p>Putting on weight with healthy foods makes taking it off a lot easier, 13-06-12899 (EN) 13-06-12899A (SP)</p> <p>Why every woman needs folic acid, 13-205 (EN), 13-205 (SP)</p> <p>Prevent anemia with iron-rich foods 13-67 (EN), 13-67A (SP)</p> <p>To the pregnant woman gaining too much weight 13-77 (EN/SP)</p>

	<p>To the pregnant woman not gaining enough weight 13-78 (EN/SP)</p> <p>Eating for you... and a healthy baby 13-197 (EN), 13-197 (SP)</p> <p>Pregnancy problems pamphlet 13-172 (EN), 13-172A (SP)</p> <p>Food Safety guidelines for women, 13-06-12145 (EN), 13-06-12145A (SP)</p> <p>Drinking and Your Pregnancy, 13-06-13276 (EN), 13-06-13276A (SP)</p>
<p><b>Resources</b> – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<p>Texas WIC Prenatal Nutrition &amp; Breastfeeding Modules, Texas WIC brochures, <a href="http://www.choosemyplate.gov">www.choosemyplate.gov</a>, <a href="http://wicworks.nal.usda.gov/pregnancy">http://wicworks.nal.usda.gov/pregnancy</a></p>
<p><b>Class Flow &amp; Set Up</b> – Consider the flow of the session &amp; room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</p>	<p>Arrange classroom with chairs in a circle or semi-circle, if possible, to allow for discussion. It may be helpful to have clipboards available for participants to use during the activities.</p> <p>It may help save time to ask participants to begin answering the “Embarazo: ¿mito o realidad?” quiz as they are seated in the classroom before the class begins.</p>

## Part 2: Session Outline

Lesson: CCNE: El embarazo: dele a su bebé el mejor comienzo

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b> Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p>Diga algo así como: "¡Bienvenidas! Mi nombre es ___ y la clase de hoy es sobre las maneras de mantenerse saludable durante el embarazo. Por favor, compartan sus ideas y preocupaciones durante la clase. Estaremos platicando sobre temas del embarazo y también haciendo una actividad sobre "mitos o realidades" y cómo transformar las comidas.</p>
<p><b>Icebreaker:</b> Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>"Por favor, dígnanos su nombre, cuántas semanas de embarazo tiene y un deseo que tiene para el bebé".</p>
<p><b>Activities:</b> For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p><b>Plática de mitos o realidades sobre el embarazo</b></p> <p>Use la hoja titulada "Embarazo: ¿mito o realidad?" para iniciar una plática sobre hábitos saludables durante el embarazo. Las participantes pueden primero revisar y completar la prueba en parejas o individualmente.</p> <p>Durante una plática en grupo, aclare si cada frase es verdadera o falsa y dé información adicional si es necesario. Como referencia, estas son las frases en la hoja.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Cuando está embarazada debe comer el doble de lo que come normalmente.</b> [FALSO: En los primeros 3 meses del embarazo, no se necesitan calorías adicionales. Durante los meses 4 a 9, la mayoría de las mujeres solo necesita unas 340 a 450 calorías adicionales por día. Esto equivale a uno o dos bocadillos saludables adicionales durante el día, como un sándwich de pavo y un vaso de leche, pero NO porciones dobles.]</li> <li>2) <b>Usted debe aumentar de 50 a 60 libras durante el embarazo.</b> [FALSO: La mayoría de las mujeres de peso normal antes del embarazo debe aumentar de 25 a 35 libras en total. Las mujeres con sobrepeso deben aumentar un poco menos, y las mujeres con</li> </ol>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>bajo peso, un poco más. Además, las mujeres embarazadas de más de un bebé aumentarán un poco más. Consulte con su doctor, ya que depende de su situación específica.]</p> <p><b>3) <i>Las vitaminas prenatales tienen nutrientes que el cuerpo necesita durante el embarazo, por ejemplo, ácido fólico, hierro y calcio.</i></b>  [VERDADERO: Las vitaminas prenatales son importantes durante el embarazo. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento, el hierro ayuda al cuerpo a transportar oxígeno al bebé y el calcio ayuda al bebé a formar huesos fuertes. Consulte con su doctor para que le aconseje sobre las vitaminas prenatales que son mejores para usted.]</p> <p><b>4) <i>Comer comidas pequeñas y frecuentes puede ayudar con las náuseas o "náuseas matutinas."</i></b>  [VERDADERO: Además de comer comidas pequeñas, le puede ayudar tomar aire fresco, comer galletas y evitar comidas picosas o con olores fuertes.]</p> <p><b>5) <i>Una taza pequeña de café cada día está bien durante el embarazo.</i></b> [VERDADERO: La mayoría de los expertos dice que está bien consumir hasta 200 mg de cafeína por día. Esto es más o menos igual a 1 taza de café de 12 oz. Recuerde que muchos té, refrescos gaseosos y bebidas energéticas también tienen cafeína.]</p> <p><b>6) <i>Amamantar puede quemar hasta 600 calorías al día. Amamantar también puede ayudar a evitar que su bebé se enferme.</i></b>  [VERDADERO: Amamantar es una manera muy buena de perder el peso del embarazo, y la leche materna es el alimento más saludable para el bebé. Las madres consejeras de la lactancia materna de WIC están aquí para ayudarle con cualquier inquietud que tenga sobre la lactancia materna.]</p> <p><b>7) <i>Beber ponche de fruta o limonada es una buena manera de mantenerse hidratada durante el embarazo.</i></b>  [FALSO: Los jugos de fruta tienen mucho azúcar, al igual que los refrescos gaseosos. Es mejor tomar agua o jugo 100%.]</p> <p><b>8) <i>Beber una copa de vino de vez en cuando está bien durante el embarazo.</i></b> [FALSO: No está bien beber ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo. Esto incluye cerveza, vino y cocteles. Hasta un poquito de alcohol puede dañar el cerebro del bebé y causar problemas de aprendizaje o retraso mental. Nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Entre más pronto deje de beber una mujer embarazada, mejor.]</p> <p><b>9) <i>Debe tratar de evitar todo ejercicio durante el embarazo.</i></b>  [FALSO: Mantenerse activa es saludable para la mayoría de las</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>mujeres sanas que están embarazadas. Consulte con su doctor acerca de las actividades que son seguras para usted. Caminar y nadar usualmente son buenas opciones.]</p> <p><b>10) Es mejor dar a luz cuando tenga por lo menos 39 semanas de embarazo, a no ser que su doctor diga que es médicamente necesario que tenga al bebé antes.</b></p> <p>[VERDADERO: Los órganos del bebé, especialmente el cerebro y los pulmones, todavía están en desarrollo durante las últimas semanas del embarazo. Llegar a las 39 semanas da a su bebé la mejor oportunidad para un comienzo saludable.]</p> <p><b>Actividad para transformar las comidas</b></p> <p>Introduzca la actividad para transformar comidas diciendo algo así como: "A continuación vamos a trabajar juntas en una actividad para transformar las comidas. Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia para ayudar a la mamá y al bebé a obtener todos los nutrientes necesarios para mantenerse saludables. Elijan comidas con muchas frutas y verduras, carnes magras y frijoles, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. También traten de reducir los alimentos con grasas y azúcares añadidos".</p> <p>Explique que la imagen de MiPlato es una buena manera de pensar acerca de cómo planear las comidas. Diga algo como: "Un buen plan es llenar la mitad del plato con frutas y verduras, una cuarta parte con proteína magra y otra cuarta parte con un grano integral. Luego agreguen una porción pequeña de un producto lácteo bajo en grasa, como una bebida o un alimento".</p> <p>Anime a las participantes a trabajar con una compañera para hacer más saludables las comidas en la hoja, "Actividad para transformar las comidas". Luego repase la actividad en grupo.</p> <p><i>Desayuno de Michelle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 donas grandes</li> <li>• 1 lata de 12 oz. de ponche de frutas</li> </ul> <p>[Sugerencias para un desayuno más saludable: Cereal aprobado por WIC con leche baja en grasa, pan integral con crema de cacahuete, tortilla de trigo integral o maíz con huevos/frijoles/verduras/queso, fruta, yogur, huevos duros, agua o jugo 100% de fruta o té descafeinado]</p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>Almuerzo de Michelle:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa doble con queso y mayonesa</li> <li>• Papas fritas tamaño grande</li> <li>• 1 botella de 16 oz. de Dr. Pepper</li> <li>• 1 rebanada de pay de nuez</li> </ul> <p>[Sugerencias para un almuerzo más saludable: Sustituya con pan de hamburguesa de trigo integral. Elija una sola porción de carne, pollo o pescado en lugar de doble hamburguesa. Evite la mayonesa y en cambio use mostaza. Agregue lechuga y tomates a la hamburguesa. Acompáñela con algo más saludable, como fruta o ensalada. Tome agua en lugar de un refresco gaseoso. Como postre, coma yogur o pudín.]</p> <p>Termine la actividad con una breve plática. Anime a las participantes a compartir ideas y buscar cambios pequeños y realistas que podrían hacer.</p> <p>Preguntas para la plática:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hacen ahora para estar saludables durante el embarazo?</li> <li>• ¿Qué más pueden hacer para estar más saludables durante el embarazo?</li> <li>• ¿Qué barreras tienen para hacer estos cambios?</li> <li>• ¿Qué ideas tienen para hacer más fáciles los cambios?</li> </ul> <p>Concluya diciendo algo así como: "Si bien nadie es perfecto, hacer unos pequeños cambios cada día puede marcar una gran diferencia para que ustedes y sus bebés se mantengan saludables".</p>
<p><b>Review and Evaluations:</b>  <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p><i>“¿Qué fue lo más útil que aprendieron en esta clase? ¿Hubo algo que les sorprendió?”</i></p> <p><i>“¿Qué harán diferente la próxima semana?”</i></p> <p><b>Client New Lesson Evaluation Surveys:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Please collect surveys only during the evaluation period.</li> <li>• Evaluation period: <b>[December 2012] – [May 2013]</b></li> <li>• During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients.</li> </ul>
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> <i>Take a few</i></p>	<p><b>What went well?</b></p>

Item	Notes for Conducting the Session
<p><i>moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p><b><i>What did not go as well?</i></b></p> <p><b><i>What will you do the same way the next time you give this class?</i></b></p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at <a href="http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K">http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K</a>.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p><b><i>Supplemental Information – Describe any attachments and include any other needed information.</i></b></p>	<p>Two handouts are attached to the lesson: 1) hoja de Embarazo: ¿mito o realidad? y 2) hoja de Actividad para transformar las comidas.</p>

## Embarazo: ¿mito o realidad?

Diga si las siguientes frases son falsas o verdaderas.

Frase	Falsa / Verdadera
1. Cuando está embarazada debe comer el doble de lo que come normalmente.	
2. Usted debe aumentar de 50 a 60 libras durante el embarazo.	
3. Las vitaminas prenatales tienen nutrientes que el cuerpo necesita durante el embarazo, por ejemplo, ácido fólico, hierro y calcio.	
4. Comer comidas pequeñas y frecuentes puede ayudar con las náuseas o "náuseas matutinas".	
5. Una taza pequeña de café cada día está bien durante el embarazo.	
6. Amamantar puede quemar hasta 600 calorías al día. Amamantar también puede ayudar a evitar que su bebé se enferme.	
7. Beber ponche de fruta o limonada es una buena manera de mantenerse hidratada durante el embarazo.	
8. Beber una copa de vino de vez en cuando está bien durante el embarazo.	
9. Debe tratar de evitar todo ejercicio durante el embarazo.	
10. Es mejor dar a luz cuando tenga por lo menos 39 semanas de embarazo, a no ser que su doctor diga que es médicamente necesario que tenga al bebé antes.	

## Actividad para transformar las comidas

Michelle tiene 24 años y tiene 16 semanas de embarazo. Ahora que hay un bebé en camino, Michelle quiere elegir alimentos más saludables.

A continuación hay una lista de lo que Michelle desayunó y almorzó ayer. Ayúdenla sugiriendo maneras en que ella podría hacer más saludables el desayuno y almuerzo. Miren la foto de MiPlato para tener ideas, y recuerden: ¡los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia!



Comida	Sugerencias para hacer la comida más saludable:
<p><b>Desayuno de Michelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 donas grandes</li> <li>• 1 lata de 12 oz. de ponche de frutas</li> </ul>	
<p><b>Almuerzo de Michelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa doble con queso y mayonesa</li> <li>• Papas fritas tamaño grande</li> <li>• 1 botella de 16 oz. de Dr. Pepper</li> <li>• 1 rebanada de pay de nuez</li> </ul>	